

Thonfisch Salat Niçoise Provencal

■■■■のプロヴァンス■■■のマグロのサラダ

Zutaten:

-Thonfisch: Filet aus der Dosen

Salat

- Rot und Grüne Peperoni : Kerne entfernen, in Streifen schneiden.
- Fenchel,Radischen und Gurken : in Scheiben schneiden.
- Kopf oder Eisbergsalat
- Oliven: in Scheiben schneiden
- Tomaten
- Kapern
- Sardellen: in Streifen schneiden

Sauce: Essig, Oel (v.Thonfisch), Zucker,Salz

Zubereitung

Peperoni,Fenchel,Radischen,Gurken und Sardellen in eine Schüssel geben, Salatsauce begeben und leicht vermischen. Und den Kopfsalat darunter mischen. Salat auf einen Teller anrichten und mit Thonfisch ,Tomaten, Kapern, und Oliven garnieren.

* evt. mit gekochte Eier dazu garnieren.